

19.07.2022 – 08:30 Uhr

Voici comment la chanteuse Sina se protège du soleil



La chanteuse valaisanne Sina a appris à ses dépens que le fait de s'exposer au soleil sans protection à un jeune âge pouvait avoir des conséquences. C'est la raison pour laquelle elle soutient la Ligue contre le cancer en tant qu'ambassadrice. Par son engagement, elle espère contribuer à mieux informer la population sur le thème de la protection solaire.

Pour de nombreuses personnes, acquérir un teint hâlé fait tout autant partie des vacances d'été que déguster une glace ou plonger dans l'eau fraîche. Tel a également longtemps été le crédo de la chanteuse Sina. « L'envie d'arborer un joli hâle au retour des vacances m'a en outre valu quelques coups de soleil pour lesquels je ne peux m'en prendre qu'à moi-même. J'ai découvert les conséquences de cette insouciance plus tard », reconnaît la Valaisanne. Ces dernières années, son dermatologue a dû réaliser plusieurs biopsies afin de s'assurer que différentes modifications de la peau n'étaient pas le signe d'un début de cancer. Depuis, elle est très vigilante lorsqu'elle s'expose au soleil.

La peau des enfants est particulièrement sensible

Du temps de la jeunesse de Sina, les choses étaient encore différentes : « Dans mon adolescence, j'allais souvent à la piscine ou en montagne et j'étais donc exposée au soleil durant de longues périodes, parfois sans protection ». Aujourd'hui, on sait que les enfants et les adolescents ont besoin d'une protection particulièrement efficace, car le mécanisme d'autoprotection de la peau n'est pas encore complètement développé. Les coups de soleil répétés à un jeune âge augmentent le risque de développer plus tard un cancer de la peau.

Ombre, vêtements et crème solaire

Sina se protège désormais au quotidien et de manière conséquente des rayons UV. « Comme je vais souvent au bord du lac en été, je cherche une place à l'ombre après m'être baignée, je porte un chapeau et des lunettes de soleil et j'enfile tout de suite des vêtements longs. J'ai pris l'habitude d'appliquer de la crème solaire le matin – en été avec un indice de protection élevé. Je prends également soin de remettre de la crème régulièrement », raconte-t-elle. Sina met ainsi toutes les chances de son côté, car la meilleure protection solaire est et demeure l'ombre, suivie des vêtements et de la crème solaire en deuxième et troisième positions. Sina œuvre comme ambassadrice pour la Ligue contre le cancer, car il lui tient à cœur que tout le monde sache comment se protéger au mieux du soleil.

Les principaux conseils en un coup d'œil

Chaque année en Suisse, environ 3000 personnes développent un mélanome et près de 25 000 personnes – estime-t-on – développent un cancer de la peau non mélanome. La Suisse a l'un des taux de cancer de la peau les plus élevés d'Europe. Une protection efficace contre les rayons UV est donc d'autant plus importante.

1. **Ombre** : rester à l'ombre entre 11 heures et 15 heures
2. **Vêtements** : porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements
3. **Crème solaire** : appliquer régulièrement et en suffisance un écran solaire contenant des filtres UVA et UVB
4. **Pas de solarium** : ne jamais aller au solarium – même pas pour « pré-bronzer » la peau

Contact

Stefanie de Borba
Responsable médias
Ligue suisse contre le cancer
media@liguecancer.ch
T +41 31 389 93 31

La **Ligue contre le cancer** conseille, soutient et informe les malades et leurs proches. Elle s'engage de manière ciblée dans la prévention

et le dépistage et encourage la recherche indépendante sur le cancer. Constituée en association au niveau national, elle regroupe 18 ligues cantonales et régionales et une organisation faitière, la Ligue suisse contre le cancer. Ses activités sont principalement financées par des dons.

Medieninhalte



Sina fait partie des ambassadrices et ambassadeurs de la Ligue contre le cancer qui s'engagent en faveur des personnes touchées et de leurs proches et se mobilisent pour informer et sensibiliser sur les thèmes les plus divers www.liguecancer.ch/ambassadeurs.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100892651> abgerufen werden.